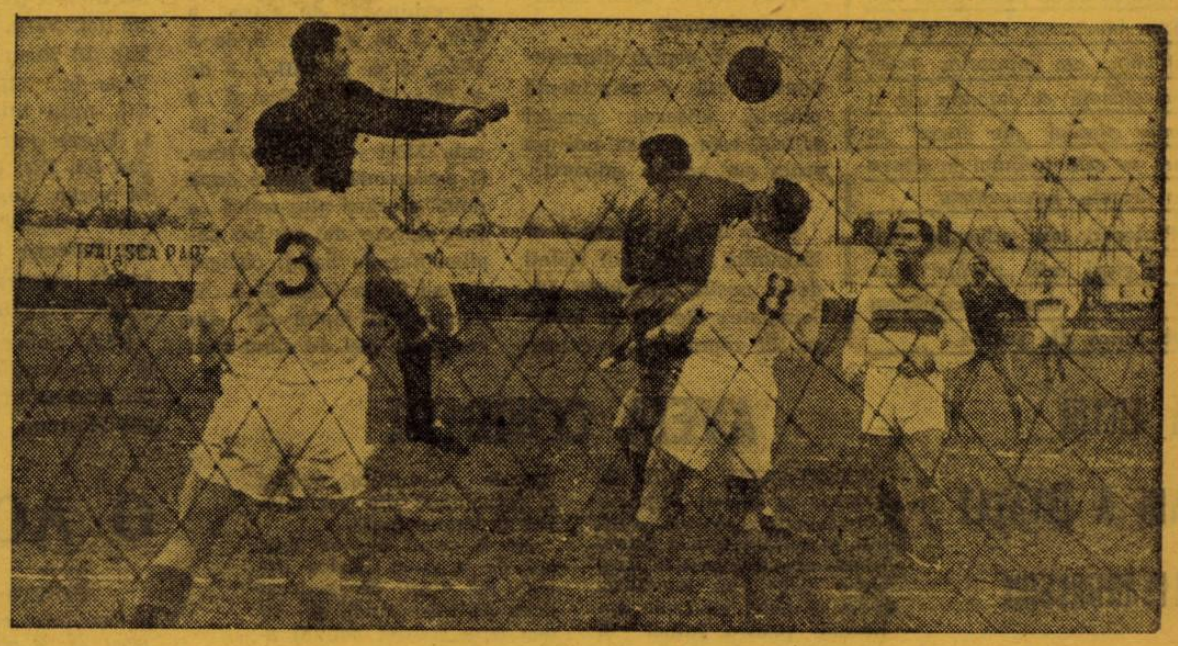
Ce proiecte aveţi pentru perioada de iarnă ?

Perioada pregătitoare de iarnă este prin durata ei (aproximativ 10 săptămîni), foarte importantă şi decisivă pentru randamentul jucătorilor şi echipelor în sezonul viitor. De asemenea, precedînd returul campionatului, urmările ei (favorabile sau nu, după calitatea şi cantitatea muncii cuprinse în fiecare ceas de antrenament) se vor prelungi direct, hotărînd în ultimă instanţă şansele unei echipe în aspiraţia ei pentru un loc cît mai bun în clasament, pentru o comportare cît mai frumoasă. Ţinînd cont de toate aceste implicaţii, care ţin loc şi de pledoarie pentru mobilizarea energiilor tuturor componenţilor unei secţii de fotbal (conducători, antrenori, jucători), reporterii noştri s-au adresat cu întrebarea din titlul paginii antrenorilor: VALENTIN STĂNESCU (Rapid), ŞTEFAN COIDUM (Jiul), SILVIU PLOIEŞTEANU (Steagul roşu), AUGUSTIN BOTESCU (C.S.M.S. Iaşi) şi EUGEN MLADIN (Universitatea Cluj). Iată răspunsurile primite :



Progresul Bucureşti a susţinut duminică un meci amical la Tîrgovişte. În fotografie, *atac la poarta Metalului*
Foto S. BRAŞOVEANU

Am plătit „poliţele" iernii trecute...

„Odihna activă a jucătorilor — ne spune antrenorul SILVIU PLOIEŞTEANU — *a inaugurat perioada post-competiţională, imediat după ce campionatul s-a încheiat (29 nov.). Vrem ca această perioadă să-şi atingă pe deplin scopul întrucît sînt de părere că în acest tur de campionat am plătit „poliţele" unor scadenţe neonorate în iarna trecută, cînd meciurile din „Cupa oraşelor-tîrguri" ne-au anulat, practic, odihna. Odihnă activă în adevăratul sens al cuvîntului n-am avut nici în vara acestui an, cînd această perioadă a fost prost înţeleasă.*

Perioada de refacere va dura pînă la sfîrşitul anului. Dar în acest răstimp jucătorii se vor aduna de trei ori pe săptămînă pentru jocuri complimentare, menite să-i relaxeze şi să-i tonifice. Perioada pregătitoare de iarnă va începe în primele zile ale lunii ianuarie, cu accent pe pregătirea fizică multilaterală, prin antrenamente zilnice efectuate în aer liber".

Antrenorul braşovean ne-a spus apoi că în a doua jumătate a lunii ianuarie va începe etapa a II-a a perioadei : pregătirea specifică, cu caracter tehnico-tactic, urmărindu-se formarea în cadrul echipei a unei concepţii unitare de joc şi de comportament.

„Nu avem contractat nici un turneu în această perioadă (e şi firesc, de altfel ţinînd cont de forma actuală a echipei), iar după 15 ianuarie preocuparea noastră va fi îndreptată spre omogenizarea formaţiei, îmbunătăţirea calităţii jocului în regim de viteză şi, în special, spre mărirea eficacităţii" — a concluis S. Ploieşteanu.

RAPID proiectează un turneu în Liban

Iată, în linii mari, „calendarul nostru de iarnă". În primul rînd, vreau să specific că activitatea noastră competiţională va suferi o prelungire... neoficială. După ultimul meci din tur, facem un turneu de cinci meciuri amicale în ţară, turneu în care jucătorii noştri necuprinşi în loturile reprezentative (A, olimpică şi de tineret) ca şi rezervele vor rămîne „pe picior de competiţie".

Vacanţa — ne spune VALENTIN STĂNESCU — va începe la 20 decembrie şi va dura pînă la 3 ianuarie, dar şi în cadrul ei jucătorii noştri se vor întîlni de patru ori (de două ori pe săptămînă) la stadionul Giuleşti pentru relaxare prin jocuri complimentare (volei, baschet, handbal etc.). La 3 ianuarie vom relua pregătirile propriu-zise. Vom începe cu pregătirea fizică generală, primele şedinţe de lucru ţinîndu-le în „sala de forţă" a stadionului (lucru cu haltere, extensoare, mingi medicinale, gantere etc.). De la 13—14 ianuarie, ne vom continua pregătirea la Predeal pe o perioadă de aproximativ două săptămîni.

Reîntorşi la Bucureşti, vom începe pregătirea specifică, urmînd ca ciclul jocurilor de acomodare să-l inaugurăm la 1 februarie. Primele jocuri în Giuleşti, următoarele poate în Liban, unde ca şi anul trecut, s-ar putea să întreprindem un turneu de două-trei jocuri, între 10—20 februarie".

„Nu vom evita retrogradarea decît în perioada pregătitoare de iarnă"

La Universitatea Cluj, una dintre echipele care au mers slab în prima parte a campionatului, toate speranţele vor fi investite în retur. Conducerea tehnică a echipei clujene şi-a făcut de pe acum planul de pregătire, capabil, după opinia antrenorului EUGEN MLADIN, să confere jucătorilor săi o temeinică capacitate de luptă.

După o etapă de tranziţie de două săptămîni (5—18 decembrie) în care am odihnit jucătorii şi am aplicat în cîteva cazuri tratamentul medical adecvat, gongul primei etape a pregătirilor va suna la 18 decembrie. Cele 10 săptămîni care urmează sînt decisive pentru salvarea „Universităţii". Primele două le vom consacra pregătirii fizice generale, iar următoarele trei pregătirii fizice speciale. Dar în această etapă vom repeta (din ce în ce mai mult) şi o serie de elemente tehnico-tactice pentru anumite posturi şi compartimente.

Prima etapă se va caracteriza printr-un mare volum de lucru, a doua prin creşterea treptată a intensităţii pînă la limita care determină de obicei intrarea în formă. Sîntem obligaţi să luăm cele mai bune măsuri metodice şi organizatorice, deoarece între 10 şi 30 ianuarie va avea loc şi sesiunea de examene pentru semestrul întîi.

Vom pregăti echipa pentru sistemul de joc 1—4—3—3, cel mai adecvat nouă. Printr-o capacitate de efort mult superioară celei din sezonul trecut, ţintim să ajungem în situaţia ca toţi cei 11 jucători să participe la faza de apărare, iar în secvenţa următoare 7—8 să asaltăm poarta adversă. Capacitatea de efort a fiecăruia va fi principala recomandaţie pentru intrarea în echipă; politica „numelor sonore" nu ne-a adus rezultate. Vom introduce în lot cîţiva juniori cu evidente calităţi. Toată perioada de pregătire o vom realiza într-o strînsă colaborare cu medicul echipei. Sperăm că vom convinge chiar din ziua „premierei".

Ne aşteaptă o etapă dificilă, dar sîntem optimişti

Iată ce ne spune ŞTEFAN COIDUM — antrenorul echipei Jiul Petroşeni :

„Într-un fel, sîntem mulţumiţi de evoluţia echipei noastre, care, revenită în categoria A, după o absenţă de patru ani, a luptat de la egal la egal cu celelalte formaţii. Sezonul fotbalistic al jucătorilor noştri nu se va sfîrşi mai devreme de începutul celei de a treia decade a lunii decembrie.

După o săptămînă de vacanţă binemeritată, am stabilit (împreună cu antrenorul secund şi cu medicul echipei) să reîncepem pregătirile în primele zile ale lunii ianuarie. Desigur că o atenţie deosebită o vom acorda acelor jucători care au neapărată nevoie de tratament medical. Este vorba în primul rînd de Martinovici şi Peronescu, care vor fi trimişi la Băile Herculane pentru înlăturarea unor traumatisme căpătate în jocurile de campionat. Sincer vă spun, ne aşteaptă o etapă destul de grea, cu foarte multe probleme de rezolvat. Gîndiţi-vă numai la faptul că reluarea pregătirilor coincide cu sesiunile de examen ale jucătorilor (facultate sau liceu). Libardi şi Zamfir sînt în cel de al treilea şi respectiv al patrulea an de studenţie. Martinovici, Casandra şi Zamfir fiind în ultimul an, au în perspectivă şi examenul de stat. De aceea, mai mult ca sigur, întreaga perioadă pregătitoare o vom desfăşura la Petroşeni.

Ce ne-am propus pentru cele două perioade ale etapei pregătitoare, pe baza observaţiilor şi constatărilor furnizate de jocul echipei în partidele disputate ?

În etapa 3.I.—20.I, ne propunem :

— Readaptarea organismului la efort ;

— Creşterea capacităţii de efort necesară susţinerii unui joc în ritm ridicat şi uniform pe toată durata celor 90 de minute.

— Îmbunătăţirea forţei, calitate deficitară în special la jucătorii Dan, Pop, Stoker, Tonca, Toia, Libardi şi Casandra. Vom amenaja o sală de lucru pentru forţă sub tribuna stadionului ;

— Dezvoltarea rezistenţei în regim de viteză ;

— Din punct de vedere tehnic s-a prevăzut exersarea tuturor procedeelor tehnice în condiţii de viteză sporită. Sarcina aceasta porneşte de la observaţia că în jocul echipei Jiul orice execuţie tehnică realizată lent în cîmp, nu are nici o şansă în faţa porţii adverse.

— Din punct de vedere tactic se vor reactualiza problemele de tactică generală legate de ideea de joc a echipei (toată lumea atacă şi se apără succesiv) prin eliminarea deficienţelor constatate în campionat.

Pentru perioada 20.I—26.II :

— Vom continua pregătirea fizică multilaterală cu accent pe creşterea capacităţii de efort.

— Lucrul cu balonul va avea o pondere sporită, urmărind în special perfecţionarea execuţiilor tehnice în regim de viteză şi trasul la poartă în condiţii de joc ;

— Tot în această perioadă, începe procesul de pregătire individualizată, ţinînd seama de necesităţile imperioase ale echipei şi sarcinile pe care le avem faţă de reprezentativele naţionale. O exigenţă sporită vom manifesta faţă de Libardi, component al lotului olimpic, care, în afara programului de antrenament al echipei Jiul, va avea de îndeplinit şi alte sarcini cu caracter special.

Bineînţeles că mai avem în vedere şi perfectarea unor meciuri de verificare".

Reconsiderări la C. S. M. S. Iaşi

„Exact acum un an de zile, ieşenii, iubitori de fotbal, aşteptau de la echipa lor confirmarea şi chiar îmbunătăţirea remarcabilei performanţe realizate în jocurile din prima parte a campionatului, ediţia 1965-66. După cum se ştie, în clasamentul turului de atunci, CSMS figura pe locul III. În ierarhia returului, aceeaşi echipă s-a clasat pe locul al 14-lea, ultimul. Vor fi avut, fotbaliştii noştri, partea lor de vină, dar, după părerea mea, cauza principală a constituit-o superficialitatea cu care a fost privită, de către noi, antrenorii, pregătirea pe timpul perioadei de iarnă. Repercusiunile negative ale acestei situaţii s-au extins şi în actualul campionat şi era normal să se întîmple aşa, comportarea echipei fiind din ce în ce mai slabă faţă de adevăratul ei potenţial. Situaţia precară în care se află echipa noastră ne obligă să reconsiderăm importanţa perioadei pregătitoare de iarnă.

Ca oricare altă formaţie de categoria A am aşteptat obişnuitele recomandări pe care federaţia noastră de specialitate ni le trimite în prag de iarnă, dar, între timp, am întocmit un plan, în baza căruia au şi fost luate măsuri menite să asigure echipei o pregătire eficace în acest răstimp. După jocul de la Braşov, cu Steagul roşu, am prevăzut o perioadă de ieşire treptată din efortul maxim, de adaptare progresivă la condiţiile de repaus, caracterizată prin antrenamente uşoare, meciuri amicale cu parteneri din categorii inferioare etc. În această perioadă, care va dura pînă în jurul datei de 23 decembrie, jucătorii afectaţi de unele traumatisme vechi sau recidivate, ca Stoicescu, Ianul, Romilă, Lupulescu au urmat tratamente speciale. Între 23 decembrie şi 5 ianuarie, fotbaliştii noştri vor avea vacanţă, timp în care jucătorii-studenţi se vor ocupa de pregătirea examenelor din ianuarie. Apoi, pînă la 5 februarie, este prevăzută desfăşurarea perioadei pregătitoare de bază, în care vom pune accentul pe pregătirea fizică generală şi tehnica individuală. Această perioadă va fi probabil cea mai dificilă, deoarece ea coincide cu sesiunea de examene a studenţilor, ceea ce va presupune rezolvarea unor probleme organizatorice de loc uşoare şi un efort deosebit din partea fotbaliştilor.

Clubul dispune de o sală amenajată sub una din tribunele stadionului, în care ne vom efectua antrenamentele, indiferent de starea vremii. O atenţie specială vom acorda tinerilor promovaţi recent în echipă — Călăţeanu, Hriţcu, Aurelian, Nicoară, Ianul — pentru a-i aduce, din punct de vedere fizic şi tehnic la valoarea celor mai buni jucători ai echipei.

După 5 februarie, antrenamentele vor fi axate pe însuşirea şi încadrarea în ideea tactică proprie şi pe omogenizare. În această perioadă, datorită condiţiilor atmosferice improprii, de obicei, la Iaşi, vom susţine jocuri în localităţi unde, în general, luna februarie este mai blîndă.

De folosirea judicioasă a perioadei pregătitoare de iarnă ne legăm speranţele redresării echipei noastre şi nu ne mai este îngăduit s-o tratăm cu superficialitate", şi-a încheiat AUGUSTIN BOTESCU relatările.